



« Cessons de surveiller nos frontières et d'emmurer nos blessures. Déposons les armes et allons avec le cœur qui est le nôtre. » Marie-Laure Choplin

Méditer dans le Jura

Découverte et approfondissement de la Pleine Conscience

Retraite 2-3-4 juillet 2021 à Izariat

Secoué.e.s par le chambardement d'une année si particulière, pleine d'incertitudes et d'efforts d'adaptation, souhaitons-nous aborder l'été avec plus de sérénité ? Déposer cette année, mesurer son impact sur notre corps, nos gestes, nos comportements ; questionner le rétrécissement de nos liens et de nos visions.

Pour qui éprouve le besoin de prendre du recul et un brin d'altitude, de quitter momentanément nos écrans et redécouvrir de la présence réelle et sensible, de créer un espace intérieur plus libre, ceci dans un climat convivial et respectueux, nous vous proposons de partager deux jours de méditation à l'Eco-centre Izariat.

Ralentir, s'arrêter, prendre soin de soi et de son lien au monde, laisser respirer chaque seconde, dans l'écoute et la conscience du souffle, du corps, des perceptions, de l'émotion et de la pensée. Dans un climat de bienveillance.

A qui s'adresse cette retraite ?

Cette retraite s'adresse à toute personne qui désire approfondir sa pratique méditative, comme à des personnes qui souhaitent découvrir la méditation de Pleine Conscience (Mindfulness).

Contenu et déroulement

Les outils de la Pleine Conscience sont issus du programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) développé par Jon Kabat-Zinn. La retraite est composée de moments de pratique guidée de méditation, assise, allongée ou debout, dans l'immobilité ou le mouvement. En silence ou dans le partage.

Aspects pratiques

Accueil : vendredi 02 juillet 2021 dès 18h (repas 19h15, ouverture de la retraite 20h15)

Clôture : dimanche 04 juillet 2021 à 16h (repas de midi inclus)

Coût pour le stage, avec hébergement en pension complète :

Hébergement uniquement dans des logements privés adaptés aux mesures Covid19.

- Chambre simple : 495.- CHF / 450 €
- Chambre double : 435.- CHF / 400 € (uniquement pour couples)
- Camping : 395.- CHF / 360 €

Ce prix comprend le logement, l'enseignement, les repas et les pauses. Le prix du stage ne doit pas être un obstacle à votre participation (arrangement possible).

Inscription : remplir le formulaire sur www.ressource-mindfulness.ch/montagne et verser le montant correspondant sur le compte suivant :

IBAN: CH54 0839 0037 3883 1000 7

Bénéficiaire: Ressource Mindfulness, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

Banque: Banque Alternative Suisse, Amthausquai 21, 4601 Olten

BIC (Swift): ABSOCH22XXX

Les inscriptions sont prises par ordre chronologique et sont validées par le paiement.

Frais d'annulation : CHF 100.- jusqu'au 15 juin 2021. Ensuite la totalité de la somme sera retenue (sauf si raisons Covid-19).

Matériel disponible sur place : tapis de yoga, chaises, coussins et bancs de méditation.

Lieu de la retraite

La retraite se déroule à l'Eco-centre Izariat, situé à 850m d'altitude dans le Jura français, à 50 min de Genève. Un lieu dédié au travail du corps et de l'esprit à proximité de Bellegarde. Site internet : www.izariat.fr

Un soin particulier est apporté à la qualité de la nourriture : bio, végétarien, produits de la nature, sans gluten.

L'accès est possible en voiture individuelle ou bien en train TGV via la gare de Bellegarde-sur-Valserine (recommandé).

Enfin, nous garantissons des règles sanitaires adaptées au Covid-19.

Intervenante



Laurence Bovay, instructrice MBSR, thérapeute corporelle et enseignante de tai chi.

Formée par le Center for Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts, selon le programme de Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli.